

阿南市における阿波踊り体操についての研究

健康・フィットネス領域 橋 本 雅 代

1. はじめに

徳島県は、1993 年より糖尿病死亡率全国 1 位の年が多く現在でも 1 位である。糖尿病の一因の「運動不足」改善のため、2006 年 1 月「阿波踊り体操」を発表し、その後 7 バージョンが作られ、メディア等で紹介された。

「阿波踊り体操」は介護予防に重要な下肢の筋力、バランス能力強化等の運動が含まれ、発表後、阿南市では体操の導入を決定し、介護予防事業として 2006 年 6 月に指導者養成講座の開催。「阿波踊り体操教室」「高齢者健康教室」で実施している。阿南市の今後の展望を考えるには、この期間の検証を行う必要があると考える。

2. 研究の概要

研究目的：阿南市の現在に至るまでの経緯、現状を把握し、今後の展望についての考察。

研究対象：「阿南市阿波踊り体操指導員」、関係機関（徳島県、阿南市、その他の関係機関）

研究方法：①研究の手法は関係機関（徳島県担当者・阿南市の阿波踊り体操の担当者、その他の関係）に対する聞き取り調査。「阿南市阿波踊り体操指導員」への郵送によるアンケート調査、②研究の期間 2014 年 11 月～12 月。③分析 関係機関への聞き取り、アンケート調査を行った。

3. 研究の結果

結果(1) 関係機関の聞き取り

①徳島県の担当者より：徳島県では、2006 年 1 月に「阿波踊り体操」を発表後、現在 8 バージョンの普及啓発。2014 年に普及活動の目的で「阿波踊り体操応援隊」を発足させ、実践している。

②その他の関係機関より：徳島大学は、「阿波踊り体操」を製作し、2008 年には文科省の助成研究に採択され、メタボ編りハビリ編などの目的別バージョンを製作した。

大学開放実践センターでは 2008 年から 2014 年までの指導者養成講座の受講者の合計は 295 人であった。2014 年徳島県から委託を受け、現在「阿波踊り体操応援隊」を展開中。

③阿南市の担当者より：2006 年より取り組みが始まり現在に至っている。「阿波踊り体操教室」の派遣事業が始まり、昨年度までの派遣回数は 887 回、あらゆる世代の団体から依頼があった。

結果(2)指導員に対するアンケート結果より

指導員の高齢化、経験年数 6 年以上が 58%、女性指導者の偏り、1 ヶ月平均活動回数は 3.4 回。「情報不足」、「地域格差」、「指導員の資質」等の問題点が指摘される。

4. まとめ

阿南市において今後より普及させていくためには「指導員の高齢化や人員不足の改善」「情報の共有化の推進」「イベントの関係者への働きかけ」などについて検討していくことが重要であると考ええる。